

BAIXAS CALORIAS

Salada de pimentos • Chili com soja • Panacotta de morango



O NOSSO MELHOR PARA A SUA FAMÍLIA



Bimby®

momentos de partilha®

RECEITAS LEVES E SABOROSAS

*É o que apetece nos meses de férias e calor.
De manhã à noite, prove ideias novas ou tradicionais.*

PETISCOS DE VERÃO

- Lulas crocantes com maionese
- Camarão em papelote
- Endívias com atum
- Patê de fígado com laranja

Em férias e com Sabores Portugueses

- Amêijoas à Bimby
- Frango na Púcara
- Cassata de natas, frutas cristalizadas e nozes



Gaspacho de meloa
pág. 18

15

JULHO 2010
www.bimby.pt
PUBLICAÇÃO PERIÓDICA
EXCLUSIVA PARA ASSINANTES
BIMESTRAL
N.º REGISTO ERC 125380



A Bimby faz parte do seu Verão...

A de Verão é diferente! Vivemos todas as edições desta revista com grande intensidade, mas o número de Julho é sempre diferente. Ao longo do ano preocupamo-nos em escolher as melhores receitas, que testamos e acabamos depois por fotografar. Este mês, repetimos esse caminho. Nada mudou, a não ser a estação do ano e os inúmeros motivos que nos oferece para desfrutarmos ainda mais a Bimby. São os almoços ao ar livre, os lanches na praia em família, os jantares prolongados com amigos, uma simples bebida para refrescar um fim de tarde mais encalorado... Seja nos molhos para saladas, numa pasta que vai no meio das sandwiches, num cocktail, gelado ou numa sopa fria, não faltam oportunidades para pôr a sua Bimby a funcionar.

E as férias, o calor, a praia, as festas populares e o cheiro da sardinha assada, as feiras, o reencontro com os amigos sugerem sempre momentos de refeição com mais gente do que é habitual. É normal, no Verão é assim. Um amigo, trás outro amigo... Parece que temos outra disposição, que tudo nos apetece mais. Mas porque os tempos exigem poupança, estas ocasiões justificam cada vez mais a ajuda da Bimby. Porquê? Por três razões fundamentais: permite cozinhar quase todo o tipo de refeições em casa e de forma variada; Ajuda a fazer em casa certos alimentos compostos que nos habituámos a ir buscar às lojas, a um preço mais elevado (por exemplo, o pão, iogurtes, patês, sumos de fruta, bolachas, pizzas, etc.); porque tira um enorme rendimento dos alimentos e ajuda a fazer refeições para muitas pessoas, sempre saborosas, mas com poucos ingredientes. Como vê, além da simplificação do acto de cozinhar, a Bimby vai ajudar a poupar o orçamento lá de casa.

Resta-nos desejar que desfrute todas as ideias que lhe deixamos nas páginas seguintes, assim como as que constam nos livros que temos vindo a publicar. E em nome da Vorwerk, seja em família, a dois ou com amigos, aproveite para desejar a todos umas excelentes férias de Verão. Bom descanso e até Setembro!

Laura Galhardo Simões

Laura Galhardo Simões
Responsável Marketing
Vorwerk Portugal
momentosdepartilha@vorwerk.pt



Barrigas de Amor a 4 de Julho...

É já no próximo dia 4 de Julho que vai ter lugar o evento "Barrigas de Amor", que decorrerá no Parque dos Poetas, em Oeiras. Queremos marcar encontro consigo, já que se trata de uma excelente oportunidade para continuarmos a conhecer as necessidades de muitas famílias portuguesas. Vamos mostrar-lhe o muito que a Bimby pode fazer por uma alimentação mais saudável para o bebé, crianças e adolescentes. Traga os seus amigos e visite-nos no stand oficial da Bimby. Estamos à sua espera...

Maionese no Verão prepare-a na sua Bimby

Em tempo de praia e férias, vale a pena relembrar a importância da maionese, um molho à base de óleo e ovo, que ganha a consistência de uma emulsão. Uma vez preparada, na sua Bimby, pois claro, pode ser condimentada a gosto. Fique a saber tudo...



POR MARIA JOSÉ DE RESENDE RESPONSÁVEL PELO DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS DA VORWERK PORTUGAL

A emulsão que resulta na tão saborosa maionese e que tanto jeito dá nesta época do ano, é fácil de preparar na Bimby. Antes de começar a fazer a receita, é fundamental pesar previamente o óleo, colocando um recipiente sobre a tampa. Ajuste a balança para 0.000 pressionando o botão de pesagem e deite o óleo até perfazer 300 g. Reserve. Ao deitar o óleo lentamente, sobre a tampa, nunca retire o copo de medida. É que este está a cumprir a função de permitir que o óleo escorra para dentro do copo em fio.

Aproveite os dias de sol que aí vêm para fazer saladas, que pode temperar com maionese. Por exemplo a salada Russa - ver Revista Bimby, n.º3 - é fácil de preparar já que apenas precisa de cozer seus legumes favoritos na Varoma, juntamente com lombos de peixe, durante 25 minutos. Depois, basta envolver com maionese e levar ao frio antes de servir. Pode experimentar ainda outras receitas, recorrendo aos livros que já estão publicados. No Livro Base, por exemplo, encontra as indicações para fazer a coroa de atum e no Livro "O Melhor da Nossa Equipa" o Patê de linguiça em pão Alentejano e o Pudim de salmão fingido. Já o Bacalhau à Zé do Pípo, está no Livro a Cozinha Regional Portuguesa.

Se é um grande fã de maionese ou se tem em casa incondicionais apreciadores deste molho, o melhor é contactar o seu Agente Bimby e marcar lugar num dos nossos cursos de cozinha. Aí vai poder testemunhar como se faz Maionese de coentros, assim como outras especialidades, que antecipamos desde já:

Pasta de Atum | Primeiro coloque no copo 1 cebola, 1 dente de alho, 10 g de coentros e pique **5 seg/vel 5**. Siga a receita da maionese até ao fim. Adicione depois 2 latas de atum escorridas e misture **3 seg/vel 3**. Barre o pão com esta maionese e junte folhas de alface. E já está! Ótimas sandwiches com sabor atum.

Azeitonas | Junte no início aos ingredientes 150 g de azeitona preta descaroçada, depois bata a maionese na **vel 5**.

Maionese cor de rosa | Junte no fim da receita umas colheres de sopa de concentrado de tomate ou experimente o fantástico Molho Cocktail Bimby. Vai bem com saladas e a receita está no nosso fórum - www.bimby.pt. Na edição 9 desta revista também publicámos o Patê de atum e pickles, outra sugestão a considerar.

Siga estes passos, é simples...

A receita de maionese levanta por vezes algumas dúvidas, que podem comprometer o resultado final. Além do que já lhe dissemos atrás, siga estes 4 passos e garanta uma receita com a consistência e sabor certos.



1. Pese o óleo num recipiente e reserve.



2. Coloque o ovo.



3. Programe a vel 5.



4. Nunca retire o copo de medida ao deitar o óleo.

Maionese

Dificuldade: ✨

Ingrediente:

150 g óleo
150 g azeite
1 ovo
Sal e pimenta q.b.
1 c. sopa de vinagre |
ou sumo de limão

Aprox. 350 g



Bimby • 1 Min
Total • 6 Min

Preparação:

1. Antecipadamente pese o óleo num recipiente e reserve.
2. Coloque no copo o ovo, o sal, a pimenta, o vinagre e programe **10 seg/vel 5**.
3. De seguida, com a Bimby em funcionamento na **Vel 5**, e sem retirar o copo de medida, vá vertendo o óleo sobre a tampa.

Dica: Se talhar, retire do copo o preparado. Coloque no copo um ovo e com a Bimby em funcionamento na Vel 5, verta a mistura talhada sobre a tampa.

Nota: A Maionese é um alimento com ingredientes de origem animal (ovos), pelo que é susceptível de favorecer a presença de Salmonelas. Por isso, guarde a Maionese hermeticamente fechada no frigorífico. Antes de fazer a sua Maionese lave os ovos. Lembre-se que a casca de ovo é porosa e, se os lavar com antecedência, as bactérias que possam estar na casca podem passar para o interior



Maionese sem ovos... ...mais segura no Verão...

A receita tradicional de maionese inclui ovos, ingrediente sensível às salmonelas. Para evitar este risco, **prepare a maionese, mas sem ovo - Livro Base Bimby**. Além de prevenir a contaminação por salmonelas, esta versão da receita pode entrar nas refeições das pessoas com problemas de intolerância alimentar ao ovo.

Pequeno-almoço. Nunca se esqueça dele...

Preguiça, falta de tempo, pouca fome, são argumentos que levam muitos de nós a “saltar” o pequeno-almoço. Se é o seu caso, fique a saber por que vale a pena tentar mudar alguma coisa. Se não é... parabéns! Vai começar o dia com mais vitalidade, energia, melhor humor e... estará a contribuir para uma silhueta mais elegante!

DRA. LILIA AMARAL | MICROBIOLOGISTA

Todas as desculpas são válidas quando não se está convencido de que a primeira refeição do dia é, talvez, a mais importante de todas... E a velha máxima “Depois como qualquer coisa”, mesmo que acabe por se cumprir, é melhor do que nada, mas não resolve o problema. Ainda que, durante o sono, se gaste menos energia, o certo é que acabamos por estar cerca de oito ou dez horas sem comer. Em consequência, as reservas energéticas que temos no fígado, sob a forma de glicogénio, são reduzidas e esgotam-se em pouco tempo. O dia começa cedo, o trabalho ou a escola também e o organismo não perdona... Precisa de energia e vai buscá-la onde a encontrar. Infelizmente, essa escolha não recai sobre os tão odiados “pneus” ou sobre as gordurinhas a mais, mas sobre tecidos e órgãos saudáveis que, assim, se auto consomem e degradam.

O que comer, então? Devendo a alimentação ser uma fonte de prazer, e não um sacrifício diário, há que adequar o que come ao gosto de cada um. Sendo desejável que a gama de paladares se alargue desde cedo, todos nós temos direito às nossas preferências e às nossas esquisitices... Neste aspecto, a Bimby pode facilitar-lhe a vida já que, ao pequeno almoço, não vai precisar de comer todos os dias a mesma coisa! Existem inúmeras possibilidades, a oferta de alimentos é grande, mas é importante saber escolher. É que há alimentos incontornáveis e que devem estar sempre presentes.

• **Produtos lácteos** – Fornecem proteínas de alto valor biológico, indispensáveis à construção e reparação dos tecidos, e cálcio, fundamental para a saúde óssea. São uma boa fonte de vitamina A, fornecem vitamina D e algumas vitaminas do grupo B, principalmente vitamina B2 ou Riboflavina. Consuma leite, iogurte, kefir, queijo, de acordo com o seu paladar. Em termos da função que exercem, são equivalentes (ver receita Iogurtes Revista Bimby nº4)

• **Cereais ou derivados** – Fornecem hidratos de carbono, a tal energia necessária para começar o dia em beleza. Vá pelo pão, tostas, cereais de pequeno-almoço, bolos caseiros, ou... misture tudo, se lhe agradar mais. Não há qualquer inconveniente em misturar hidratos de carbono de diversas proveniências.

• **Fruta** – Refresca e tonifica. Para além da água, fornece minerais e é uma excelente fonte de vitamina C, necessária a diversos processos metabólicos e com propriedades antioxidantes. A vitamina C não se acumula no organismo, sendo necessário um aporte diário, capaz de satisfazer as necessidades do corpo. Para além disso, a fruta tem fibras, indispensáveis ao bom funcionamento intestinal. Neste aspecto, a fruta ganha ao sumo, uma vez que o processo de extracção faz perder uma boa parte das fibras. E agora, em pleno Verão, aproveite a deliciosa fruta da época!

6 vantagens do pequeno-almoço

Começar o dia com um bom pequeno almoço traz inúmeros benefícios. Ora tome nota:

❶ **Melhora o estado nutricional** - Quando inclui hidratos de carbono, vitaminas, minerais e fibras, cobre uma parte das necessidades diárias de nutrientes.

❷ **Melhor rendimento intelectual** - Favorece a capacidade de memória, concentração e criatividade.

❸ **Melhor rendimento físico** - Os alimentos consumidos ajudam a uma boa resposta em termos físicos e de produtividade.

❹ **Reparte as calorias** - Distribui o aporte energético no organismo de forma harmoniosa, o que contribui para um melhor equilíbrio metabólico.

❺ **É um segredo para a boa disposição** - Contribui para estabilizar os níveis de Glucose no sistema sanguíneo, o que afecta as mensagens que depois acabam por chegar ao cérebro. O bom humor é a resposta...

❻ **Ajuda a controlar o peso** - Prolonga a sensação de saciedade e evita o acto de “petiscar” snacks antes do almoço e comer em excesso nos instantes mais próximos de uma refeição.



• **Outros alimentos, conforme os gostos ou a oportunidade**

Derivados de carne, como fiambres, de preferência de frango ou de peru, ou enchidos pouco gordos, são um complemento agradável. Doces, compotas, geleias, marmeladas ou mel, para começar o dia em doçura... Sendo muito energéticos e com açúcares de absorção rápida, o seu consumo deve ser moderado. Se não prescinde da manteiga nas torradas, porque é assim mesmo que elas sabem bem, procure não abusar. E não se iluda com as margarinas, por mais "100% vegetal" que aleguem ser. Manteiga e margarina fornecem exactamente as mesmas calorías. E, se a manteiga tem gorduras saturadas, as margarinas têm gorduras transformadas no processo de hidrogenação para se obter a consistência pastosa própria para barrar no pão.

Leite... Um "must" à sua mesa! Quando há bebés em casa, o leite é uma prioridade. Depois as coisas mudam. O tempo escasseia, os pais têm pressa, os adolescentes adquirem gostos próprios e o leite nem sempre faz parte dos hábitos da família. No entanto, continua a ser indispensável, ainda que possa ser substituído pelos seus derivados. Mas debrucemo-nos sobre o velho copo de leite. Logo pela manhã, contribui para a hidratação do organismo (e to-

dos sabemos como a água é importante para uma pele bonita...). Contém proteínas de alto valor biológico, com os chamados aminoácidos essenciais que o organismo não fabrica e que, por isso, têm de ser fornecidos pela alimentação. Fornece o cálcio indispensável aos ossos, não só nos períodos de crescimento! A absorção do cálcio depende do alimento em que está contido porque precisa de quantidades adequadas de fósforo, que existem naturalmente no leite. É por isso mesmo que o cálcio doutros alimentos, como os vegetais, não é absorvido com a mesma eficácia. Depois, temos as vitaminas lipossolúveis (que só são veiculadas por gorduras), como a vitamina A. A gordura do leite é maioritariamente saturada mas, nas quantidades que se consome normalmente, não traz problemas que requeiram grandes preocupações. Finalmente, uma referência ao sabor doce que o açúcar do leite, a lactose, lhe confere. Algumas pessoas sofrem de intolerância à lactose e, nesses casos, devem substituir o copo de leite por um derivado, como iogurte ou queijo. No entanto, este tipo de intolerância pode desenvolver-se em consequência de não existir consumo de leite, já que o organismo não é estimulado para produzir lactase, a enzima que desdobra aquele açúcar. Por isso, é muito importante não esquecer o "velho" copo de leite como hábito diário...

Combinações para variar a primeira refeição do dia

Se acha que já não tem imaginação, que come sempre a mesma coisa, está na hora de mudar. Sugestões não faltam, pois actualmente temos muitos alimentos à nossa disposição e todas as combinações são possíveis:

- Leite. Cereais, muesli, flocos de aveia. Sumo de frutas.
- Batido de leite ou iogurte com bolachas ou cereais. Sumo de fruta.
- Pão barrado com azeite e tomate. Queijo.
- Iogurte. Cereais. Fruta variada.
- Leite com café. Bolachas de chocolate e compota. Sumo.
- Leite com chocolate. Pão com frutos secos. Fruta ao natural.
- Iogurte ou kefir. Pão torrado e barrado com azeite. Presunto ou queijo. Sumo de laranja.
- Iogurte. Ovos mexidos. Torradas com compota. Sumo de laranja.
- Leite com café. Bolo caseiro. Queijo e fruta.

UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL COM DIESE

Há 50 anos que a Diese – empresa pioneira na introdução do conceito de alimentação saudável em Portugal – se preocupa em reeducar os hábitos alimentares dos portugueses e em divulgar os benefícios de uma alimentação correcta. Para o efeito coloca ao dispor dos consumidores alimentos e suplementos alimentares com ingredientes criteriosamente seleccionados que têm em conta as necessidades nutricionais das pessoas. Tudo em nome de uma **VIDA MAIS SAUDÁVEL.**

**SIGA A NOSSA
SUGESTÃO DE UM
PEQUENO-ALMOÇO
SAUDÁVEL E DESCUBRA
MAIS PRODUTOS EM
WWW.DIESE.PT**

BEBIDA DE SOJA

É uma excelente alternativa ao leite de vaca – sobretudo para quem tenha intolerância à lactose – e uma óptima fonte de proteínas, muito nutritivo e de fácil digestão.



BOLACHA INTEGRAL DE CACAU

Muito ricas em fibra e enriquecidas com vitaminas, cálcio e ferro e com deliciosos pedaços de chocolate. São ideais para quem se preocupa com uma alimentação equilibrada sem renunciar ao prazer de comer bolachas.



Com cerca de 50% de fruta e sem açúcar adicionado, unicamente frutose (açúcar da fruta), são uma óptima alternativa aos doces tradicionais e excelentes para quem queira perder peso, ou simplesmente manter a forma. São tolerados por diabéticos.

DOCE



CHÁ VERDE
Actua ao nível do anti-envelhecimento celular graças às suas propriedades anti-oxi-dantes. É também um excelente diurético eliminando a acumulação de líquidos e contribuindo para a perda de peso.





Diese. Sabe bem.

BATIDO PEQUENO-ALMOÇO

DIFICULDADE: ✎

Ingredientes:

1 cubete de gelo
70 g muesli integrais
crocante com frutos
secos **Diese**
300 g maçãs
100g morangos
850 g leite
1 c. chá de mel **Diese**
2 folhas de hortelã

Preparação:

1. Coloque no copo o gelo, o muesli, a fruta e dê **5 golpes Turbo**.

2. De seguida, junte todos os ingredientes e programe **1 1/2 Min/ Vel 9**.

Dica: Sirva de imediato. Pode substituir os morangos por outra fruta da época.

MUESLI DE FRUTOS SECOS

Excelente fonte de fibra é ideal para o pequeno-almoço ou lanche. É um alimento fundamental para o bom funcionamento intestinal e excelente para quem queira perder peso, quer pelas baixas calorias quer porque capta e elimina parte das gorduras ingeridas na alimentação.

Nota

A Diese destina-se a todas as pessoas que descobriram ou estão a descobrir os benefícios de um estilo de vida saudável, que gostem de cozinhar, mas sem excessos e que cada vez mais dão importância a valores como o equilíbrio, a harmonia e o bem-estar.

Produtos à venda em lojas especializadas e nos principais super e hipermercados do País.

G PAX



Bimby - 15 Min



Receitas Italianas Novo livro já disponível

É verdade! Estamos a lançar um livro completamente novo, dedicado à cozinha Italiana. Ao todo, são cerca de **40 receitas**, divididas por **molhos, entradas, pizzas, pasta, risottos** e outros sabores e **técnicas**. Para além das receitas, que funcionam na perfeição e se ajustam a refeições em família, a dois ou entre amigos, este livro acrescenta duas novidades. A primeira é o **estudo nutricional** de cada receita, assegurado pela Dra. Joana Malta da Costa, Nutricionista, e a segunda é um **capítulo de técnicas**. Neste, por exemplo, pode aprender a fazer massas frescas como se vivesse em Roma, Palermo, Milão ou em Perugia... Mas para ficar a saber tudo, o melhor mesmo é folhear este livro. Contacte já o seu Agente Bimby ou a Delegação Vorwerk mais perto de si.

Contacte
já o seu
Agente
Bimby!

Os brigadeiros Bimby são tão saborosos...

Gosta de Brigadeiros? As suas crianças estão sempre a pedir e devoram-nos num instante? Acreditamos que sim. Como a receita de Brigadeiros para a Bimby foi alterada e tem suscitado muitas perguntas, relembramos aqui cada detalhe. A nova receita também está disponível no site oficial da Vorwerk e no novo Livro Base.

Para fazer Brigadeiros perfeitos:

- Temperatura **100°C**
- Velocidade **4**
- Utilizar leite condensado de marca tradicional – **Nestlé**
- Substituir o copo de medida pelo **cesto coador** sobre a tampa
- Tempo a programar **28 minutos**

...se seguir estes passos os brigadeiros ficam ótimos de sabor e de consistência.



A receita de brigadeiros está no **novo livro base Bimby**, na página 138.

Bolos industriais? Porquê, se tem uma Bimby...

Já se sabe que são práticos, vêm em embalagens individuais que se abrem facilmente e muitas crianças adoram-nos. Como são fabricados com hidratos de carbono de absorção rápida, digerem-se também rapidamente e proporcionam uma satisfação imediata. Tudo estaria bem se não fosse o desequilíbrio que podem provocar no metabolismo dos açúcares, levando a oscilações na secreção da insulina e, conseqüentemente, altos e baixos na concentração da glucose sanguínea. Com estas variações da glicemia, acabam por provocar a sensação de fome

pouco tempo depois, o que não ajuda o rendimento escolar. Por outro lado, geralmente, são muito gordos, ainda que aparentem o contrário, e são ricos em gorduras trans, mais estáveis e com menos tendência a rançar, mas que, no organismo, comportam-se como as gorduras saturadas. Sem fundamentalismos, deixe as suas crianças comerem um destes bolos de vez em quando, mas ofereça-lhe alternativas igualmente saborosas e bem mais saudáveis. Por exemplo, os bolos que pode fazer em casa, na sua Bimby!

A COZINHA MAIS PEQUENA DO MUNDO

Receitas

Julho 2010

CHEGOU O TEMPO DAS FÉRIAS,
DO CALOR E DE TODOS OS SABORES

*Aceite as nossas
sugestões para as suas
refeições na praia,
no campo ou mesmo
em casa...*

Bimby a 100%
Maionese

Sabores Portugueses
Amêijoas à Bimby
Salada de legumes cozidos ao vapor
Frango na Púcara
Cassata de natas,
frutas cristalizadas e nozes

Menu Vegetariano Diese
Salada de pimentos
Chili com soja
Panacotta com molho de morango

Menu Económico
Gaspacho de meloa
Empadão de arroz e courgette
Gelado de menta
com pedaços de chocolate
Bolo de banana com nozes
Salada de lentilhas c/ atum
Macarronete no forno

Sugestões Cocktails
Piña colada
Daiquiri
Mojito

Receitas Koala
Trifle de fruta com polpa
de maracujá (Passo-a-Passo)
Salada de peito de pato com molho
de manga
Mini panquecas com leite de coco

Petiscos de Verão

Lulas crocantes com maionese • Rissóis de pescada • Tarte de brócolos •
Camarão em papelote • Tarte de courgette, cenoura e massa • Endívias
com atum • Salada de 3 cores com maionese • Patê de fígado com laranja

Bimby Júnior

Iogurte «petit-suisse» de morango



Sabores Portugueses

Amêijoas à Bimby

Dificuldade: 

Ingredientes:

1000 g amêijoas
10 g salsa
100 g cebola
50 g manteiga
1 c. chá sal
1 pitada de pimenta
220 g vinho branco

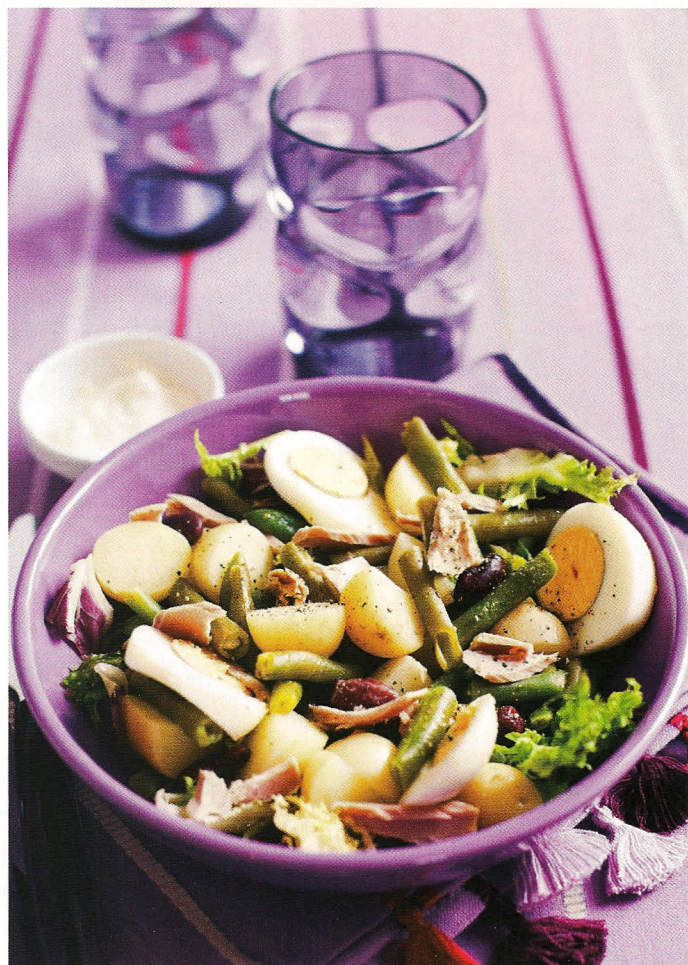
Preparação:

1. Coloque as amêijoas numa taça e cubra com água, deixe de molho durante 30 minutos.
2. Após este tempo coloque no copo a salsa e pique
3 seg/vel 7, com a ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo.
3. Junte a cebola, a manteiga, o sal, a pimenta e programe **5 seg/vel 5**.
4. De seguida programe **5 min/Varoma/vel 1**.
5. Escorra as amêijoas na Varoma e reserve.
6. No copo junte o vinho e programe **5 min/Varoma/vel 1**.
7. Retire o copo de medida, coloque a Varoma e programe **7 min/Varoma/vel 2**. Retire para uma taça as amêijoas e deite o molho por cima.

4 PAX



Bimby - 17 Min
Total - 50 Min



Salada de legumes ao vapor com maionese

Dificuldade: 

Ingredientes:

4 ovos
500 g batata "baby" c/ casca cortada em quartos
200 g feijão verde cortado em pedaços
50 g azeite
1 c. sopa vinagre
½ c. chá mostarda
Sal e pimenta q.b.
150 g feijão encarnado escorrido
2 latas atum escorrido
100 g folhas de alface
Maionese q.b. feita na Bimby

Preparação:

1. Coloque no copo 500 g de água, o cesto com os ovos, a Varoma com a batata, o feijão verde salpicado com sal e programe **30 min/Varoma/vel 2**. Retire os legumes para uma saladeira e reserve os ovos.
2. No copo limpo coloque o azeite, o vinagre, a mostarda, os temperos e envolva **20 seg/vel 4**. Regue os legumes cozidos.
3. Junte aos legumes o feijão, o atum, a alface e envolva bem.
4. Decore com os ovos cozidos e acompanhe com a maionese conforme receita da pág.7.

4 PAX



Bimby - 30 Min
Total - 40 Min

Dica: Faça esta receita com legumes a gosto.

Frango na Púcara

Dificuldade: 

Ingredientes:

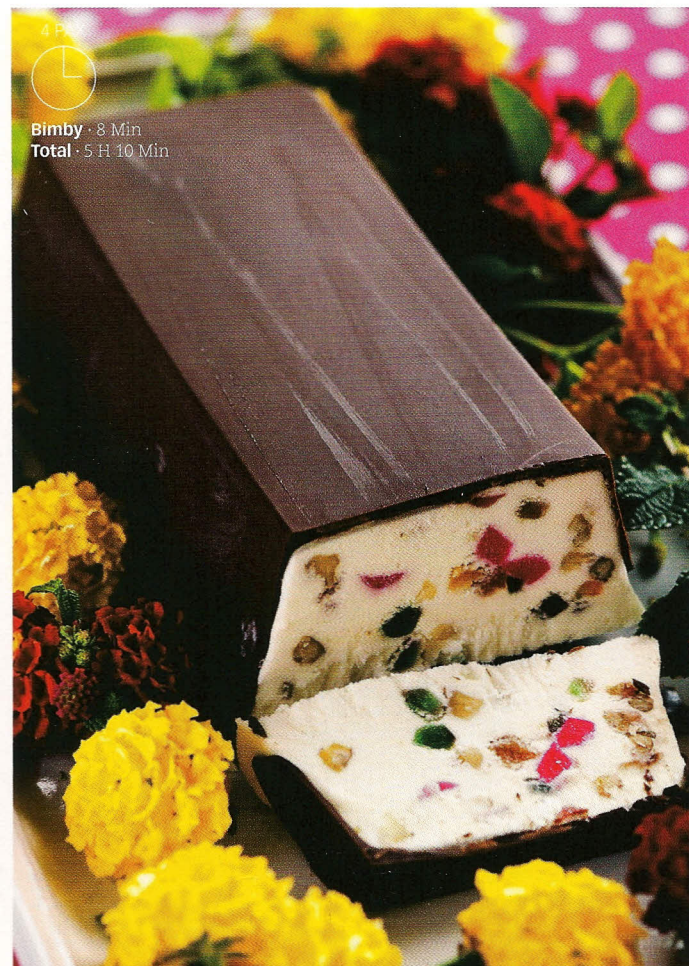
2 dentes de alho
30 g manteiga
1 frango de
(aprox. 1100 g), s/ pele
e partido em pedaços
6 chalotas partidas ao meio
100 g bacon
cortado em tiras
4 tomates pelados cortados
em pedaços
20 g vinho do Porto
20 g aguardente
100 g vinho branco
20 g mostarda
2 ½ c. chá sal
1 piri-piri

Preparação do recheio:

1. Deite no copo os alhos, a manteiga e pique **4 seg/vel 5**.
2. Coloque a "borboleta", os restantes ingredientes e programe **35 min/100°C/5/vel 4**.
3. Acompanhe com tostas grandes e batata frita. Sirva numa púcara de barro.



Bimby · 35 Min
Total · 45 Min



Bimby · 8 Min
Total · 5 H 10 Min

Cassata de natas, frutas cristalizadas e nozes

Dificuldade:  

Ingredientes:

80 g açúcar
130 g chocolate p/ culinária
130 g chocolate de leite
2 claras de ovo
1 pitada de sal
300 g natas bem frias
30 g fruta cristalizada cortada em pedaços pequenos
30 g alperce seco cortado em pedaços
30 g cereja em calda cortada às rodela
30 g miolo de noz partida em pedaços

Nota: Recomendamos que use forma de silicone.

Nesta receita foram usadas natas de embalagem Tetra Pack. Para montar as natas é necessário que tenham no mínimo 35% de gordura. Este tempo é referencial, podendo o chantilly levar mais ou menos tempo, dependendo da temperatura e qualidade das natas. Devem estar bem frias, caso contrário não montam.

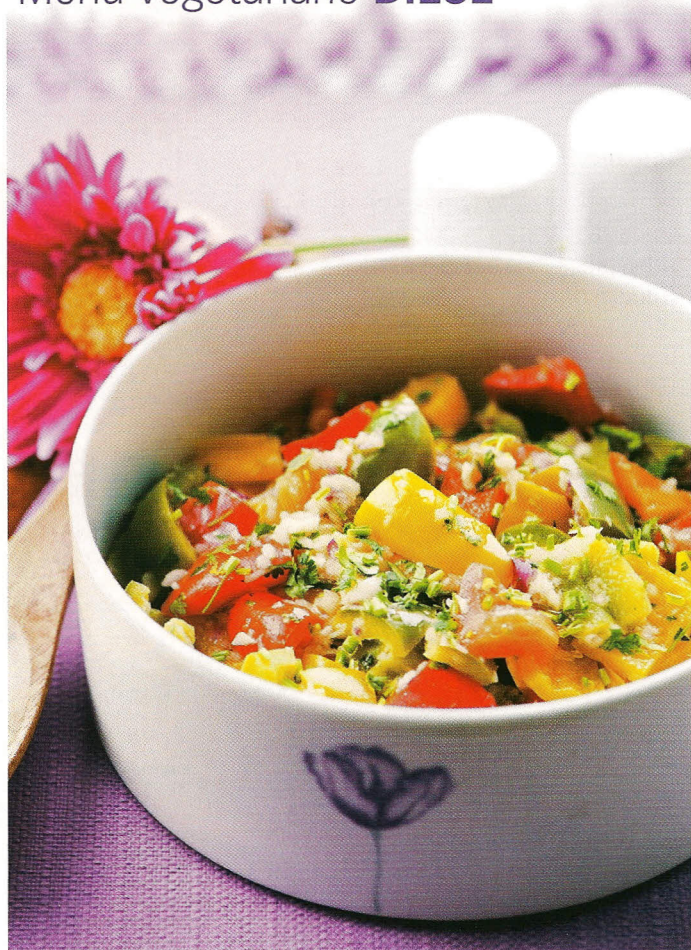
Prepare de véspera para ganhar a consistência desejada.

Dica: Pode substituir as frutas cristalizadas por frutos secos como por exemplo: pistáchios, avelãs, amêndoas, passas-de-uva, etc.

Preparação:

1. Coloque no copo o açúcar e pulverize **15 seg/vel 9**. Reserve.
2. Deite no copo 100 g de cada chocolate e triture **5 seg/vel 9**.
3. De seguida programe **2 min/60°C/vel 1**.
4. Com a ajuda de um pincel de cozinha barre com o chocolate derretido o fundo e as laterais de uma forma de silicone de aprox. 18 x 8 cm. Leve ao frigorífico durante 30 minutos.
5. No copo limpo coloque a "borboleta", as claras, o sal e bata **2 min/vel 3 ½**.
6. Programe **40 seg/vel 3**, deite lentamente através do bocal da tampa o açúcar reservado. Retire para uma taça.
7. Com a "borboleta", deite as natas e bata **1 min/vel 4**. Retire e envolva com a ajuda de uma vara de arames às claras reservadas.
8. Junte ao preparado os restantes ingredientes e envolva. Deite na forma barrada com o chocolate e leve ao congelador durante 4 horas.
9. Após este tempo coloque no copo limpo o restante chocolate e siga o passo 2 e 3, deite por cima do preparado. Leve ao congelador durante 30 minutos.
10. Para servir, desenforme com cuidado a cassata.

Menu vegetariano **DIESE**



Salada de pimentos

Dificuldade:

Ingredientes:

300 g pimento verde cortado em cubos médios
300 g pimento vermelho cortado em cubos médios
300 g pimento amarelo cortado em cubos médios
2 dentes de alho
50 g cebola roxa
40 g azeite
20 g vinagre de cidra biológico **Diese**
15 g coentros picados
1 c. chá sal

6 PAX



Bimby - 24 Min
Total - 45 Min



Dica: Poderá acompanhar com sardinhas assadas.

Preparação:

1. Coloque no copo 1500 g de água e programe **10 min/Varoma/vel 4**.
2. Numa taça grande coloque os pimentos arrançados, deite por cima a água quente e deixe repousar durante 15 minutos. Após este tempo escorra utilizando a Varoma e reserve.
3. Coloque no copo 500 g de água, a Varoma com os pimentos e programe **10 min/Varoma/vel 2**. Retire e reserve os pimentos numa taça.
4. No copo limpo coloque os alhos, a cebola, o azeite e pique **3 seg/vel 5**. Com a ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo.
5. De seguida refogue **4 min/Varoma/vel 1**.
6. Junte aos pimentos o vinagre, os coentros, o sal, o refogado e envolva bem.

Chili com soja

Dificuldade:

Ingredientes:

200 g soja granulada **Diese**
100 g cebola
2 dentes de alho
15 g coentros
30 g azeite
30 g molho Inglês
200 g tomate em pedaços
1 folha de louro
½ c. chá cominhos
2 c. chá caldo de legumes feito na Bimby (2 cubos)
Pimenta q.b.
1 lata grande de feijão encarnado escorrido (520 g)

Coentros picados q.b.
p/ polvilhar

6 PAX



Bimby - 20 Min
Total - 55 Min



Preparação:

1. Colocar a soja numa taça com 1 litro de água quente para hidratar durante 30 minutos. Reserve.
2. Coloque no copo a cebola, os alhos, os coentros, o azeite, o molho Inglês e pique **5 seg/vel 5**.
3. Junte o tomate, a folha de louro e refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
4. Com a ajuda do cesto escorra bem a soja, incorpore-a ao refogado. Adicione os restantes temperos, envolva com a ajuda da espátula e programe **10 min/100°C/vel 1**.
5. Junte o feijão e rectifique o sal. Envolva com a ajuda da espátula e programe **5 min/100°C/vel 4**.

Dica: Sirva polvilhada com coentros e acompanhe com uma salada. Pode optar por soja em nacos caso pretenda uma maior consistência.



Panacotta com molho de morango

Dificuldade: 



Ingredientes p/ a panacotta:

4 folhas grandes de gelatina incolor
400 g leite
70 g frutose **Diese**
1 tira de casca de laranja
só a parte laranja
½ c. chá essência de baunilha
3 iogurtes naturais Gregos

Ingredientes p/ o molho:

450 g morangos frescos
100 g frutose **Diese**
½ c. chá pectina **Diese**

Preparação da panacotta:

1. Numa taça coloque a gelatina com um pouco de água para hidratar. Reserve.
2. Coloque no copo o leite, a frutose, a casca de laranja, a essência de baunilha e programe **5 min/90°C/vel 2**.
3. Retire a casca da laranja, programe **30 seg/vel 3**, deite a gelatina escorrida através do bocal da tampa.
4. Adicione os iogurtes e envolva **10 seg/vel 4**. Retire para taças e deixe arrefecer. Leve ao frigorífico.

Preparação do molho:

1. No copo limpo coloque os morangos, a frutose e programe **5 min/Varoma/vel 1**.
2. Programe **10 seg/vel 6**.
3. Junte a pectina e programe **5 min/100°C/vel 1**. Deite num frasco previamente esterilizado. Deixe arrefecer.
4. Sirva a panacotta com o molho.

Dica: Se utilizar morangos congelados, no passo 5 o tempo será de **8 min/Varoma/vel 1**. Também pode usar este molho para acompanhar gelados, bolos, etc.

6 PAX



Bimby · 19 Min
Total · 3-4 H



Menu Económico



Gaspacho de meloa

Dificuldade: 🌀

Ingredientes:

1 meloa (1000 g)
2 iogurtes naturais
100 g vinho do Porto branco
2 ½ c. chá sal
Pimenta q.b.

Grissinos q.b. p/ acompanhar
100 g presunto em fatias
p/ decorar
Folhas de hortelã q.b.
p/ decorar

Preparação:

1. Comece por tirar a casca e as pevides da meloa. Corte-a em pedaços e coloque-a no copo, triture **30 seg/vel 7**.
2. Junte os iogurtes, o vinho, o sal, a pimenta e envolva **30 seg/vel 5**. Leve ao frigorífico até ficar bem fria.
3. Sirva o gaspacho em taças. Acompanhe com as fatias de presunto cortadas ao meio e enroladas nos grissinos. Enfeite com folhas de hortelã.

6 PAX



Bimby · 1 Min
Total · 1 H

Empadão de arroz e courgette

Dificuldade: 🌀

Ingredientes:

700 g courgette
150 g queijo Emmental
2 c. chá caldo de legumes
feito na Bimby (2 cubos)
400 g arroz basmati
100 g cebola
1 dente de alho
30 g azeite
200 g crème fraîche
Sal e pimenta q.b.

Preparação:

1. Corte em cubos pequenos 300 g de courgette e disponha na Varoma de modo a que fiquem alguns orifícios livres para permitir a passagem do vapor, salpique com sal fino e reserve.
2. Coloque no copo o queijo e dê **3-4 golpes de Turbo**. Reserve.
3. No copo coloque 1000 g de água, o caldo de legumes, o cesto com o arroz e programe **10 min/Varoma/vel 2**.
4. Retire o copo de medida e envolva bem o arroz com a ajuda da espátula. Coloque a Varoma e programe **5 min/Varoma/vel 2**. Retire a Varoma e reserve.
5. Retire o cesto com o arroz e reserve o caldo do copo. Deite metade do arroz num pyrex e reserve.
6. Coloque no copo a cebola, o alho, o azeite e pique **5 seg/vel 5**.
7. De seguida refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
8. No copo coloque a restante courgette cortada em rodela médias e pique **6 seg/vel 4**.
9. A seguir refogue **5 min/Varoma/vel 1**. Deite sobre o arroz do pyrex, cubra com o restante arroz. Por cima deste disponha a courgette reservada.
10. Aqueça o forno a 200°C.
11. Pese no copo 250 g caldo reservado, junte o crème fraîche. Rectifique o sal, tempere com a pimenta e envolva **5 seg/vel 5**. Deite sobre o empadão.
12. Polvilhe com o queijo reservado e leve ao forno cerca de 20 minutos.



6 PAX



Bimby · 25 Min
Total · 45 Min

Gelado de menta com pedaços de chocolate

Dificuldade: 

Ingredientes:

4 gemas de ovo
100 g açúcar
400 g natas
250 g leite
20 g amido de milho
1 pitada de sal
150 g licor de menta (pepper mint green)
1 clara de ovo
100 g de chocolate p/ culinária partido em pedaços pequenos.

Preparação:

1. Coloque a "borboleta", as gemas, o açúcar e bata **3 min/vel 4**.
2. Sem a "borboleta", adicione as natas, o leite, o amido de milho, o sal e programe **8 min/90°C/vel 4**.
3. Junte o licor e envolva **10 seg/vel 3**. Retire para um tabuleiro de bolo, deixe arrefecer e leve ao congelador cerca de 4 horas.
4. Após este tempo coloque o gelado em pedaços no copo, a clara e programe **10 seg/vel 6**, ajudando com a espátula.
5. Incorpore o chocolate e envolva com a ajuda da espátula, retire e leve novamente ao congelador.

Aprox. 1000 g



Bimby · 11 Min
Total · 4 H 30 Min



Bolo de banana com nozes

Dificuldade: 

Ingredientes:

100 g manteiga
150 g açúcar **Amarelo Sores**
50 g leite
1 ovo
4 bananas médias, maduras e cortadas em pedaços
220 g farinha c/ fermento Branca de Neve Fina
60 g miolo de nozes partidas grosseiramente

Preparação:

1. Aqueça o forno a 180°C.
2. Deite no copo a manteiga, o açúcar, o leite e bata **1 min/37°C/vel 2**.
3. Coloque a "borboleta", o ovo e programe **3 min/37°C/vel 3**.
4. A seguir programe **2 min/vel 4**.
5. Sem a "borboleta", deite no copo a banana e triture **5 seg/vel 6**.
6. Incorpore a farinha e envolva **15 seg/vel 3**.
7. Adicione as nozes e envolva com a ajuda da espátula. Deite numa forma tipo bolo inglês de aprox. 10 x 24 cm, untada e polvilhada. Leve ao forno cerca de 45-50 minutos.
8. Sirva ainda quente acompanhado com uma bola de gelado e calda de chocolate.

8 PAX



Bimby · 6 Min
Total · 1 H



Dica: Acompanhe com gelado de baunilha ou de natas (ver receitas no novo livro base). Se usar farinha sem fermento adicione 2 c. chá de fermento em pó p/ bolos.



Menu Económico



Salada de lentilhas com atum

Dificuldade:

Ingredientes:

200 g lentilhas secas
2 ½ c. chá sal
10 g coentros frescos
25 g azeite
Sumo de ½ limão
1 c. chá mostarda
1 dente de alho pequeno
1 cebola roxa pequena
cortada em rodelas finas
2 tomates maduros cortados
em cubos pequenos
2 latas de atum escorrido

Preparação:

1. Numa taça coloque as lentilhas de molho em água quente durante 30 minutos.
2. Após este tempo escorra as lentilhas com a ajuda do cesto e reserve.
3. Coloque no copo 1000 g água, 2 c. chá de sal, o cesto com as lentilhas e programe **15 min/Varoma/vel 2**. Retire para uma taça e reserve.
4. No copo limpo coloque os coentros e pique **3 seg/vel 7**, com ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo.
5. Junte o azeite, o sumo do limão, a mostarda, o alho, o restante sal e pique **5 seg/vel 5**.
6. Junte às lentilhas a cebola, o tomate, o atum e o preparado, envolva bem com a ajuda da espátula.

6 PAX



Bimby · 15 Min
Total · 50 Min

Dica: Se desejar pode utilizar a água da cozedura das lentilhas para fazer uma sopa.

Macarronete no forno

Dificuldade:

Ingredientes:

50 g pão ralado aromatizado
feito na Bimby
30 g queijo Parmesão
em pedaços
100 g queijo Mozzarella
em fatias
2 ½ c. chá sal
500 g massa macarronete
grande
10 g salsa
1 dente de alho
30 g azeite
150 g bacon em cubos
150 g folhas de espinafre
200 g natas
3 ovos
Pimenta q.b.

Preparação:

1. Faça o pão ralado conforme receita do livro Bimby Base. Reserve.
2. Deite no copo o Parmesão e rale **6 seg/vel 9**. Reserve.
3. Coloque no copo a Mozzarella e dê **2-3 golpes de Turbo**. Reserve.
4. Deite no copo 1500 g de água, 2 c. chá de sal, um fio de azeite e programe **10 min/Varoma/vel 1**.
5. Coloque a massa através do bocal da tampa e programe **o tempo indicado na embalagem/100°C/vel 4**. Escorra e reserve numa taça grande.
6. Aqueça o forno a 200°C.
7. No copo limpo coloque a salsa e pique **3 seg/vel 7**. Com a ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo.
8. Junte o alho, o azeite e programe **3 seg/vel 5**.
9. Adicione o bacon e programe **3 min/Varoma/vel 1**.
10. Junte os espinafres e programe **3 min/Varoma/vel 1**. Retire e envolva com a massa. Reserve.
11. No copo coloque as natas, os ovos, o restante sal, a pimenta e envolva **10 seg/vel 3**.
12. Envolva à massa o preparado e a Mozzarella reservada. Deite num pyrex.
13. Polvilhe por cima o Parmesão e o pão ralado reservados. Leve ao forno cerca de 15-20 minutos.

8 PAX



Bimby · 25 Min
Total · 45 Min



cocktails

3 SUGESTÕES BIMBY

Piña Colada • Daiquiri • Mojito

É VERDADE,
A SUA BIMBY
TAMBÉM FAZ
COCKTAILS



CHEGOU O VERÃO...

...e com ele os dias de sol e as noites quentes, em que apetece uma bebida leve e refrescante. Transforme a sua Bimby numa verdadeira "cocktail machine", junte os amigos, siga estas sugestões e divirta-se!

Sugestões Cocktails com Rum

Piña Colada

Dificuldade: ☼

Ingredientes:

300 g gelo
250 g ananás fresco em
pedaços
50 g açúcar
40 g rum Havana
40 g Malibu
20 g natas

Ananás q.b. p/ decorar

4 PAX



Bimby · 1,35 Min
Total · 5 Min



Mais cocktails Malibu em www.malibu.pt

Preparação:

1. Coloque no copo o gelo e pi-
que **15 seg/vel 4**. Reserve.
2. Deite no copo o ananás, o
açúcar e programe **1 min/vel 9**.
3. Adicione os restantes ingre-
dientes, o gelo picado e envolva
20 seg/vel 1.
4. Sirva em copos decorados
com um pedaço de ananás.



Daiquiri

Dificuldade: ☼

Ingredientes:

250 g gelo
250 g morango
10 g sumo de limão
80 g açúcar
50 g rum **Havana**

4 morangos p/ decorar

4 PAX



Bimby · 50 Seg
Total · 5 Min

Preparação:

1. Coloque no copo o gelo e pi-
que **15 seg/vel 4**.
Retire e reserve.
2. No copo coloque os restantes
ingredientes e triture **15 seg/vel 7**.
3. Adicione o gelo picado e en-
volva **20 seg/vel 2**. Sirva em ta-
ças decoradas com morango.



Mojito

Dificuldade: 

Ingredientes:

450 de gelo
70 g sumo de lima
60 g açúcar
80 g rum **Havana**
10 g folhas de hortelã

Fatias de lima q.b. p/ decorar
Folhas de hortelã q.b. p/ decorar

Preparação:

1. Coloque no copo o gelo e pique **15 seg/vel 4**.
2. Adicione os restantes ingredientes e envolva **20 seg/vel 1**.
3. Sirva em copos, decore com as fatias de lima e folhas de hortelã.

4 PAX



Bimby - 35 Seg
Total - 5 Min



Petiscos de Verão

Lulas crocantes com maionese

Dificuldade: 

Ingredientes p/ o polme:

2 ovos médios
30 g azeite
150 g cerveja clara
190 g farinha
½ c. chá sal

Ingredientes:

500 g argolas de lulas pequenas
200 g pão ralado feito na Bimby p/ panar
Óleo q.b. p/ fritar
1 limão em quartos
Maionese q.b. feita na Bimby

Preparação:

1. Coloque no copo todos os ingredientes para o polme e bata **15 seg/vel 3**.
2. Passe as lulas pelo polme e a seguir pelo pão ralado. Frite em óleo quente e abundante.
3. Regue com limão e acompanhe com a maionese.



4 PAX



Bimby · 15 Seg
Total · 15 Min

30 Un Grandes



Bimby · 40 Min
Total · 1 H 30 Min



Rissóis de pescada

Dificuldade:  

Ingredientes p/ o recheio:

150 g sobras de pão em pedaços
20 g salsa
50 g azeite
2 ½ c. chá sal
850 g pescada à temperatura ambiente
100 g cebola
2 dentes de alho
300 g leite
20 g margarina p/ culinária
70 g farinha Espiga tipo 65
Noz-moscada q.b.

Ingredientes p/ a massa:

700 g farinha Espiga tipo 65
2 c. chá sal
1 fio de azeite
2 ovos p/panar
Óleo q.b. p/ fritar

Preparação do recheio:

1. Coloque no copo o pão e rale **15 seg/vel 9**. Reserve.
2. Deite no copo a salsa e pique **3 seg/vel 7**. Reserve.
3. Coloque no copo 1000 g água, 20 g de azeite, 1 c. chá de sal, o cesto com a pescada e programe **20 min/100°C/vel 3**. Retire o cesto, reserve a água da cozedura. Retire as peles e espinhas da pescada e reserve.
4. No copo limpo coloque a cebola, os alhos o restante azeite e pique **5 seg/vel 5**.
5. Refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
6. Ao refogado junte a pescada arranjada, ½ c. chá de sal e programe **4 seg/vel 4**. Retire, junte a salsa e envolva bem. Reserve.
7. Coloque no copo 200 g do caldo reservado, os restantes ingredientes do recheio e programe **8 min/90°C/vel 4**. Retire e envolva com o preparado anterior. Reserve.

Preparação da massa:

8. Pese 350 g de farinha e reserve.
9. No copo coloque 200 g do caldo reservado, 250 g de água, 1 c. chá de sal e programe **5 min/100°C/vel 1**.
10. Deite a farinha e programe **15 seg/vel 6**, deite através do bocal da tampa um fio de azeite. Retire e deixe arrefecer.
11. Repita os passos 9 e 10 para a restante farinha.
12. Numa superfície untada estenda a massa com a ajuda de um rolo, coloque 1 c. sopa de recheio, feche retirando bem o ar. Corte com um cortador de massas. Passe os rissóis pelos ovos batidos e de seguida pelo pão ralado reservado. Frite em óleo abundante e quente.

Dica: Os rissóis podem ser congelados, não sendo necessário descongelar para fritar.

Tarte de brócolos

Dificuldade: 

Ingredientes p/ a massa:

200 g farinha Espiga tipo 65
130 g queijo de cabra fresco
45 g manteiga
½ c. chá sal
½ c. chá açúcar

Ingredientes

p/ o recheio:

700 g brócolos frescos
130 g queijo de cabra fresco
50 g leite
100 g natas
Sal e pimenta q.b.
1 tomate grande cortado
em rodelas

8 PAX



Bimby · 15 Min
Total · 55 Min

Nota: Se usar farinha 55 acrescente
mais 30 g.

Preparação:

1. Aqueça o forno a 180°C.
2. Coloque no copo todos os ingredientes para a massa e programe **15 seg/vel 6**. Retire.
3. Estenda a massa entre dois plásticos, forre o fundo e as laterais de uma forma de fundo removível de aprox. 24 cm, com um garfo pique a base da massa para que não empole. Leve ao forno cerca de 15 minutos.
4. Deite no copo 500 g de água, a Varoma com os brócolos arranjados e salpicados com sal, programe **15 min/Varoma/vel 2**. Retire e reserve.
5. No copo limpo coloque o queijo, o leite, as natas, o sal, a pimenta e programe **4 seg/vel 5**.
6. Junte os brócolos cozidos e programe **5 seg/vel 3**. Retire e deite sobre a base, decore com as rodelas de tomate e leve ao forno cerca de 25-30 minutos.



Camarão em papelote

Dificuldade: 

Ingredientes:

5 g coentros
2 dentes de alho
40 g azeite
½ c. chá pimentão doce
Piripiri q.b.
12 camarões grandes
à temperatura ambiente
Sal q.b.

Preparação:

1. Coloque no copo os coentros e pique **3 seg/vel 7**, com a ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo.
2. No copo coloque os alhos, o azeite, os temperos e programe **5 seg/vel 5**.
3. De seguida refogue **3 min/Varoma/vel 1**.
4. Na Varoma coloque uma folha de papel alumínio de modo a que fiquem alguns orifícios livres para permitir a passagem do vapor. Com a ajuda de uma tesoura corte os camarões pela parte da barriga e coloque-os virados para cima. Deite o refogado por cima destes, salpique com sal e feche o papelote.
5. Coloque no copo 500 g de água, a Varoma e programe **20 min/Varoma/vel 2**.
6. Sirva de seguida.

6 PAX



Bimby · 23 Min
Total · 28 Min

Petiscos de Verão



Tarte de courgette, cenoura e massa

Dificuldade: ⚡

Ingredientes:

100 g massa *Vermicelli*
100 g queijo em pedaços
650 g courgette cortada em rodellas largas
50 g pimento vermelho cortado em tiras
100 g cenoura cortada em pedaços
100 g cebola
50 g leite
4 ovos
25 g azeite
20 g molho de soja
50 g farinha
Branca de Neve Fina
1 c. chá sal

Preparação:

1. Coloque numa taça a massa juntamente com 500g água quente. Envolva cuidadosamente e deixe de molho 3-5 minutos. Escorra e envolva com um fio de azeite. Reserve.
2. Aqueça o forno a 200°C.
3. Coloque no copo o queijo e dê **3 golpes de Turbo**. Retire e reserve.
4. Deite no copo a courgette, o pimento e pique **6 seg/vel 4**. Reserve numa taça grande.
5. No copo coloque a cenoura, a cebola e rale **3 seg/vel 5**. Retire e junte à courgette. Reserve.
6. Coloque no copo os restantes ingredientes e bata **5 seg/vel 5**. Retire e envolva com os legumes reservados. Junte a este preparado a massa e o queijo reservados e envolva bem. Deite num tabuleiro de aprox. 30x20 cm forrado com papel vegetal ou untado e polvilhado. Leve ao forno cerca de 30-40 minutos.

8 PAX



Bimby · 14 Seg
Total · 40 Min

Endívias com atum

Dificuldade: ⚡

Ingredientes:

2 ovos
4 latas de atum escorrido
3 anchovas de conserva escorridas
10 g alcaparras
50 g manteiga
250 g queijo Ricotta
1 c. chá sal
Pimenta q.b.
2 endívias pequenas

Preparação:

1. Coloque no copo 500 g de água, o cesto com os ovos e programe **15 min/Varoma/vel 2**.
2. No copo limpo coloque um ovo cozido, os restantes ingredientes excepto as endívias e programe **10 seg/vel 5**, com a ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo e programe novamente **10 seg/vel 5**. Retire e reserve no frigorífico até ao momento de servir.
3. Num prato de servir prepare as endívias dando a forma de um girassol, no centro coloque o preparado reservado, decore com alcaparras, a gema do ovo reservado e sirva.



8 PAX



Bimby · 16 Min
Total · 25 Min



Salada 3 cores com maionese

Dificuldade: 🌱

Ingredientes:

50 g azeitona verde s/ caroço
250 g couve coração cortada em pedaços
350 g cenoura cortada em pedaços
250 g maionese feita na Bimby
50 g cebola roxa cortada em rodelas finas
Sal e pimenta q.b.
½ abacate cortado em fatias

Preparação:

1. Coloque no copo as azeitonas, a couve e pique **3-4 seg/vel 4**. Reserve.
2. Deite a cenoura no copo e rale **5 seg/vel 5**. Retire e envolva com a couve.
3. Faça a maionese conforme receita da pág. 7. Junte aos legumes a maionese, a cebola, os temperos e envolva bem.
4. Sirva fria decorada com as fatias de abacate.

6 PAX



Bimby - 9 Seg
Total - 10 Min

Paté de fígado com laranja

Dificuldade: 🌱

Ingredientes:

6 folhas grandes de gelatina incolor
200 g laranja descascada e s/ a parte branca
100 g cebola
1 dente de alho
200 g manteiga
1 folha de louro
1 c. chá tomilho
400 g fígado de frango
1 ½ c. chá sal
Pimenta q.b.
150 g vinho branco
30 g vinho do Porto
1 laranja p/decorar

Preparação:

1. Coloque a gelatina numa taça com água para hidratar. Reserve.
2. No copo coloque a laranja descascada e bata **1,30 min/vel 9**.
3. A seguir programe **3 min/100°C/vel 1**.
4. Programe **1 min/vel 3** e deite através do bocal da tampa a gelatina escorrida.
5. Forre com película aderente uma forma tipo bolo inglês de aprox. 10x21 cm. Deite a gelatina e leve ao frigorífico para ganhar consistência.
6. Coloque no copo a cebola, o alho, 50 g de manteiga e triture **5 seg/vel 5**. Com a ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo.
7. A seguir junte a folha de louro, o tomilho e refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
8. Adicione o fígado, o sal, a pimenta, o vinho branco e programe **10 min/100°C/vel 1**. Retire e coe bem com a ajuda do cesto.
9. Coloque no copo o fígado sem a folha de louro, junte a restante manteiga, o vinho do Porto e triture **1 min/vel 7**. Retire e deixe arrefecer. Depois de frio coloque por cima da gelatina, cubra com película aderente e leve ao frigorífico cerca de 8 horas.
10. Após este tempo retire a película aderente da parte de cima, coloque num prato de servir. Retire a restante película e decore com fatias finas de laranja.
11. Sirva com tostas.



8 PAX



Bimby - 21 Min
Total - 8 H 30 Min

Nota: Faça de véspera para ganhar a consistência desejada.

Trifle de fruta e polpa de maracujá

O tempo quente sugere receitas mais leves e com utilização dos sabores da fruta. Siga esta sugestão e prepare-se para surpreender toda a família.

Dificuldade: ☹ ☹

Ingredientes p/ o bolo:

170 g açúcar
Casca de ½ limão só a parte amarela
170 g manteiga à temperatura ambiente
3 ovos grandes
30 g leite
250 g farinha c/ fermento
1 pitada de sal

Ingredientes p/ o creme:

800 g leite
2 ovos médios
60 g açúcar
1 c. chá açúcar baunilhado
15 g amido de milho

Ingredientes p/ a montagem do trifle:

400 g natas longa vida bem frias
1 c. sopa açúcar
Geleia de morango q.b.
4 c. sopa vinho do Porto
1 lata pequena de ananás, cortado em pedaços
2 bananas médias maduras cortadas às rodela
½ lata de polpa de maracujá **Koala**

Preparação do bolo:

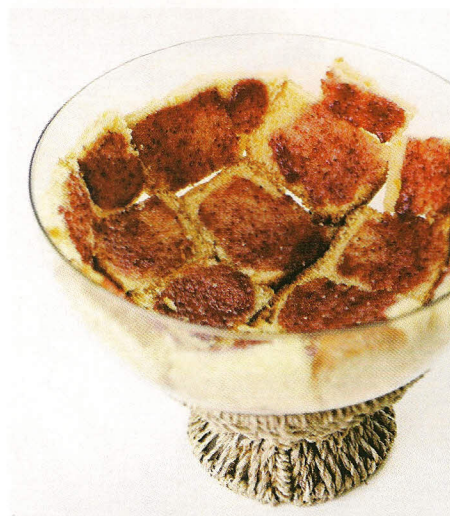
1. Coloque no copo o açúcar, a casca do limão e programe **15 seg/vel 8**.
2. Junte a manteiga e programe **1 min/37°C/vel 3**.
3. Aqueça o forno a 180°C.
4. Coloque a "borboleta", os ovos, o leite e programe **3 min/vel 3**.
5. Sem a "borboleta" junte a farinha, o sal e programe **15 seg/vel 3**.
6. Deite numa forma tipo bolo inglês, untada e polvilhada. Leve ao forno cerca de 35-40 minutos.

Preparação do creme:

7. Coloque no copo limpo todos os ingredientes e programe **7 min/90°C/vel 4**.

Montagem do trifle:

8. No copo limpo coloque a "borboleta", as natas, o açúcar e programe **2 min/vel 3 ½**. Reserve.
9. Corte o bolo às fatias, barre com a geleia de morango e forre o fundo e as laterais de uma taça média. Regue o bolo com 2 c. de sopa de vinho do Porto e com 2 c. sopa da calda do ananás.
10. Disponha sobre o bolo a fruta, regue novamente com o vinho do Porto restante e 2 c. sopa da calda do ananás. Por cima deite o creme, a seguir espalhe o chantilly e finalize com a polpa de maracujá. Leve ao frigorífico até ao momento de servir.



1. Forre o fundo e as laterais com o bolo.



2. Cubra alternadamente com banana e ananás ou outra fruta a gosto.



3. Deite sobre a fruta o leite creme ainda morno.



4. No fim espalhe as natas.



5. Regue com a polpa de maracujá e sirva frio.

Dica: Se utilizar farinha sem fermento acrescente 2 c. chá de fermento em pó para bolos.



Bimby · 14 Min
Total · 3 H



Receitas Koala



Dica: Com o peito cozido ao vapor pode fazer outro tipo de saladas. Cortado em cubos ou desfiado com legumes a gosto. Para desfiar coloque no copo o peito cozido em pedaços e programe **6 seg/vel 4**. Os sacos para cozimento ao vapor encontram-se à venda nos hipermercados. Pode preparar o pato de véspera. Para melhor aproveitamento coza até 4 peitos. Podendo depois de frios, congelar embrulhados em papel de alumínio os outros dois durante um mês. Descongele de um dia para o outro dentro do frigorífico.

Salada de peito de pato com molho de manga

Dificuldade:

Ingredientes:

2 peitos de pato
Sal, pimenta e pimentão doce
1 dente de alho
1 folha de louro

Rúcula selvagem q.b.
Groselha q.b. p/ decorar

Ingredientes p/ o molho:

50 g cebola
20 g manteiga
200 g vinho do Porto branco
1 lata de polpa de manga **Koala**
(450 g)
1 pitada de sal

Preparação:

1. Tempere os peitos de pato com o sal, a pimenta, o pimentão doce e deixe marinar durante 1 hora.
2. Após este tempo aqueça uma frigideira e doure os peitos de pato, começando pelo lado da pele. De seguida doure o restante por igual. Coloque os peitos de pato dentro de um saco plástico próprio para cozinhar ao vapor, o alho laminado, a folha de louro, a gordura que ficou na frigideira e feche bem. Coloque-os na Varoma de modo a que fiquem alguns orifícios livres para o vapor passar.
3. Coloque no copo 1000 g de água, a Varoma e programe **45 min/Varoma/vel 2**. Retire e deixe arrefecer.
4. Prepare o molho, colocando no copo limpo a cebola, a manteiga e pique **5 seg/vel 5**, com a ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo.
5. Junte o vinho e programe **3 min/Varoma/vel 2**.
6. Adicione os restantes ingredientes e programe **2 min/Varoma/vel 2**.
7. Programe **15 seg** e vá **progressivamente** até à **vel 7**.
8. Num prato de servir coloque a rúcula, disponha o peito cortado em fatias finas. Decore com a groselha e sirva com o molho de manga.

6 PAX



Bimby · 51 Min
Total · 2 H



Mini panquecas com leite de coco

Dificuldade:

Ingredientes:

200 g leite de coco **Koala**
2 ovos
160 g farinha
½ c. chá sal
½ c. chá açúcar
½ c. chá fermento em pó
p/ bolos
10 g margarina p/ culinária

Preparação:

1. Coloque no copo todos os ingredientes e bata **10 seg/vel 6**.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em lume médio, deite uma concha pequena de massa, faça panquecas de aprox. 9 cm de diâmetro. Quando começar a ficar alourada, vire e aloure do outro lado. Repita o processo até terminar a massa.
3. Sirva com mel ou geleia a gosto.

13 Un Peq



Bimby · 10 Seg
Total · 15 Min



Iogurte «petit-suisse» de morango

Dificuldade: 

Ingredientes:

100 g morango
25 g açúcar
40 g gelatina de morango
400 g leite
100 g natas
1 iogurte natural ou de morango

6 Un
de 110 g cada



Bimby - 11 Min
Total - 13 H 30 Min

Preparação:

1. Coloque no copo os morangos, o açúcar e triture **5 seg/vel 5**, com a ajuda da espátula baixe o que ficou na tampa e paredes do copo.
2. A seguir programe **5 min/100°C/vel 1**.
3. Numa taça dissolva a gelatina em 20 g de água e reserve.
4. Programe **1 min** e vá **progressivamente** até a **vel 7**.
5. De seguida programe **30 seg/vel 3** e deite através do bocal da tampa a gelatina dissolvida.

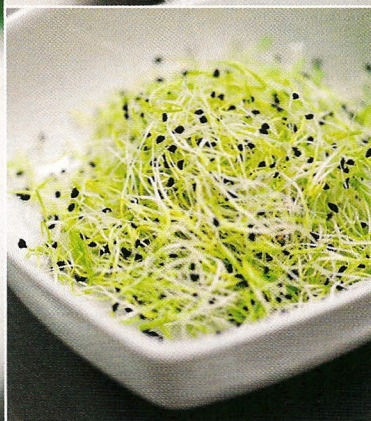
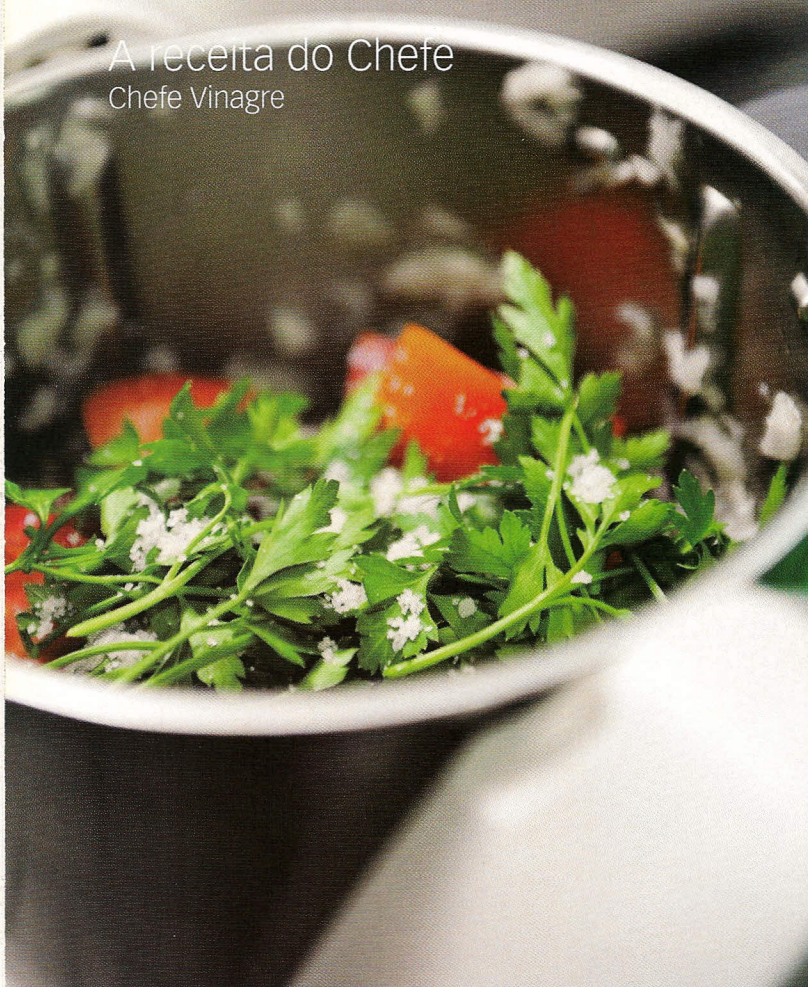
6. Junte o leite e envolva **10 seg/vel 3**.

7. Adicione as natas, o iogurte e programe **4 min/50°C/vel 4**.

8. Coloque de imediato o iogurte em frascos previamente esterilizados, abafe bem com uma manta. Após 13 horas coloque-os no frigorífico.



A receita do Chefe
Chefe Vinagre



“A Bimby é um aparelho fundamental na cozinha”

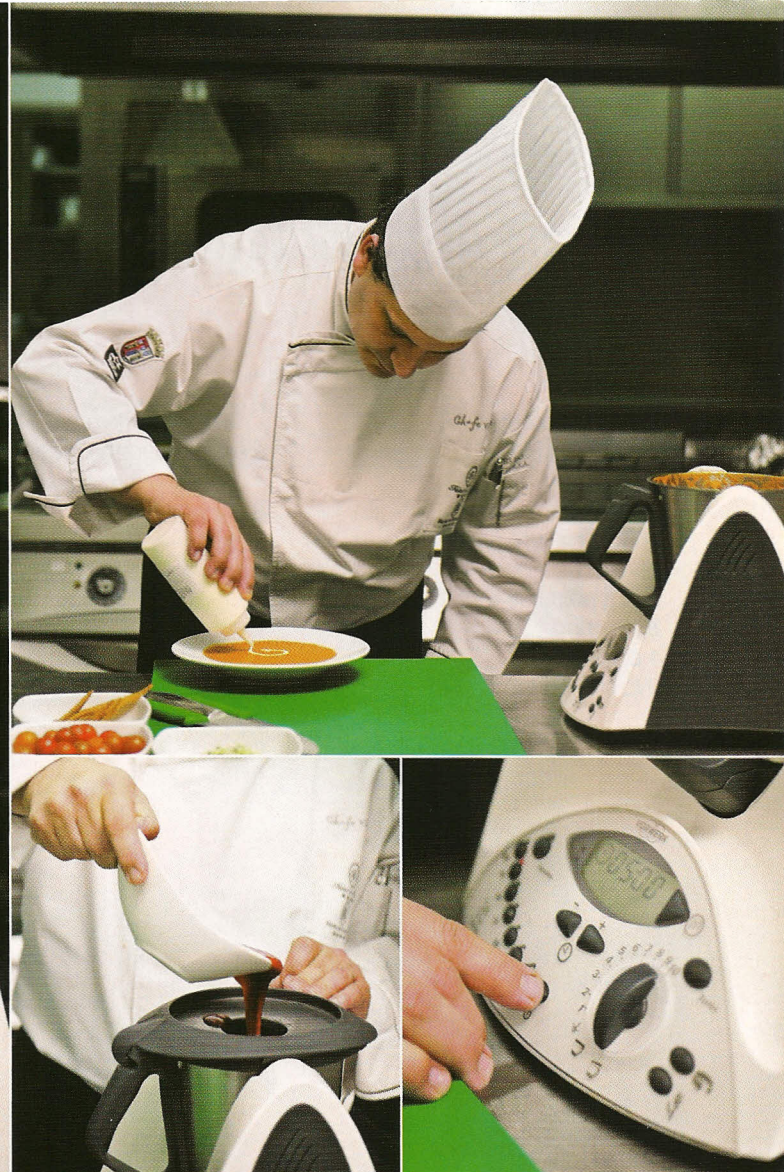
Entrou cedo para o universo da cozinha, quando ainda vivia em Manteigas, a terra que o viu nascer. Tornou-se depois um nome de referência e é hoje o Supervisor das Cozinhas dos Hotéis do Bom Jesus. As suas refeições, a sua arte, pode ser saboreada no Hotel Elevador, em Braga, onde nos recebeu.

POR JOANA G. GOMES FOTOS ANTÓNIO NASCIMENTO

Fomos descobrir a Bimby, algures no Bom Jesus de Braga. Escrito desta maneira, assim, sem-mais-nem-menos, pode parecer estranho, mas é verdade. Temos percorrido os quatro cantos do país à procura dos chefes de cozinha que contam com a ajuda diária da Bimby e desta vez demos connosco no Bom Jesus, lá no alto da cidade de Braga, mais propriamente no Hotel Elevador. Foi aí que nos encontramos com José Eduardo Vinagre ou Chefe Vinagre, como é conhecido no meio da hotelaria e por quem se interessa pelo universo da cozinha. E ainda antes de irmos directos ao assunto, deixamos um rasgado elogio ao Hotel Elevador, à paisagem e à zona onde está integrado. É de uma beleza que merece ser testemunhada com os próprios olhos!

Nascido em Manteigas, a 26 de Junho de 1967, o Chefe Vinagre deu os primeiros passos na profissão ainda muito jovem e pela mão do irmão, que o levou para o Hotel de Manteigas. Foi esta ca-

sualidade, apesar de ter começado por trabalhos duros, como lavar tachos e panelas, que o despertou para o mundo da culinária e o levaria a “abraçar”, para sempre, a profissão de cozinheiro. Nessa época, estava longe de imaginar que algum dia haveria de cozinhar com o apoio da Bimby. Os anos que se seguiram deram-lhe a experiência, rotinaram-no nos procedimentos de uma cozinha profissional e alimentaram-lhe a paixão pela arte de cozinhar. Hoje, muitos anos depois, consegue olhar para si próprio e definir-se como um Chefe “com gosto pela cozinha tradicional Portuguesa, pensando sempre na inovação sem fugir à receita original e tentando satisfazer ao máximo os Clientes e muitas vezes surpreendê-los”. E de entre os inúmeros pratos da nossa cozinha mais tradicional, confeciona com prazer “a Feijoada, a Jardineira, o Rancho e o Bife com Pimenta”, disse-nos. “Regra geral, gosto de todo o tipo de cozinha que seja elaborada com bons produtos, tentando dar arte ao sabor dessa mesma cozinha”, acrescentou.



"A Bimby é uma mais-valia, porque executa as tarefas em pouco tempo e porque trabalha com várias funções. Acabamos por ter vários utensílios, num só."

O **Chefe Vinagre** recorda-se perfeitamente da primeira vez que experimentou a Bimby. "Lembro-me que fiz um bolo de chocolate, que ficou maravilhoso logo à primeira tentativa", disse-nos. E nesse instante, apercebeu-se logo das potencialidades da Bimby. "Sim, fiquei com boa impressão, já que poupei tempo e trabalho". Para quem sabe o que se passa no dia-a-dia de uma cozinha profissional, estas virtudes não são de menosprezar. Mesmo para um Chefe que diz praticar "uma cozinha simples, mas com precauções de qualidade e inovação. Interiorizei e procurei interpretar o espírito, o perfume e o paladar da comida portuguesa".

Acompanhando a vida do Chefe, ainda que por alguns minutos, nos bastidores deste Hotel, é fácil compreender as virtudes que atribui à Bimby. Garante que "é uma mais valia porque executa as tarefas em pouco tempo e porque trabalha com varias funções. Acabamos por ter vários utensílios num só". Muitos dos Chefes, com quem já falámos para esta rubrica, apontam a perfeição dos purês como a grande vantagem da Bimby. O Chefe Vinagre não foge à regra, mas acrescenta os "molhos, granizados, sorvetes, cremes doces e salgados, massas e farinhas...". E uma das minhas últimas descobertas foi um "refrescante inicial, a melancia com vodka", concluiu.

O **tempo passa depressa** e no dia 5 de Abril de 2010 o Chefe assinalou 21 anos de serviço no Hotel do Elevador. Começou como Cozinheiro de 1.º e evoluiu mais tarde para Supervisor das Cozinhas dos Hotéis do Bom Jesus S.A., funções que exerce actualmente e que o deixam com pouco tempo livre. Apesar disso, não perde o gosto por cozinhar e por ensinar a cozinhar, já que também se ocupa da formação de jovens profissionais. E pelo que nos disse, a Bimby "é um utensílio muito relevante, tanto na actividade que tem na escola, com os alunos, como no trabalho ou em casa". Numa frase, "é um pilar muito importante no dia-a-dia. A quem não conhece a Bimby posso dizer que é um robot fundamental na cozinha".

E se a receita de Creme de Tomate que o Chefe nos deixa, na página seguinte, não for suficiente para lhe satisfazer a curiosidade sobre a sua enorme capacidade, só lhe podemos sugerir um passeio a Braga. Depois de chegar, suba ao Hotel Elevador e fique para jantar, de modo a "saborear uma boa refeição e a desfrutar de uma paisagem inesquecível", tal como o Chefe a descreve e nós confirmamos. Venha, prepare-se para ficar sem pressa, a desfrutar, porque não vai perder a viagem. O menú é tentador e o ambiente do Hotel sereno e convidativo.

A receita do Chefe

Chefe Vinagre

Creme de tomate divagando entre aroma de sabores

Dificuldade: 

Ingredientes:

2 cebolas médias
1 dente de alho
15 g salsa
20 g azeite
1000 g tomate fresco
cortado em pedaços
350 g polpa de tomate
80 g vinho do Porto
1 c. chá sal
2 c. chá açúcar

Ingredientes

p/ a decoração:

Tomate cereja
Rebentos de alho francês
Ovos de codorniz

Empratamento:

Prato fundo de sopa com
colher virada ao inverso

Preparação:

1. Coloque no copo as cebolas, o alho, a salsa programe **5 seg/vel 5**.
2. Adicione o azeite e refogue **5 min/90°C/vel 1**.
3. Junte os restantes ingredientes e programe **20 min/90°C/vel 4**.
4. Programe **30 seg** e vá **progressivamente** até à **Vel 7**.

Sugestão: Pode ser servida em copo de vidro, loiça de barro ou simplesmente divagando entre o aroma, sabor e a imaginação em sintonia com a arte.

6 PAX



Bimby - 26 Min
Total - 31 Min

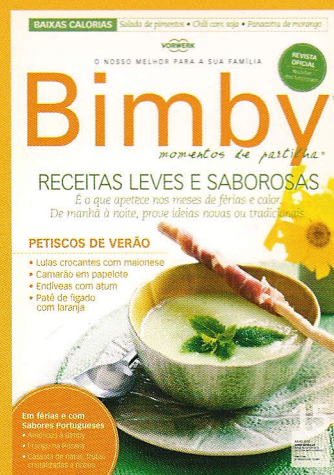


Vai de férias para a praia? Prefere o campo? Pouco importa...
A revista Bimby tem receitas para todas as ocasiões...

Assine a revista Bimby, Momentos de Partilha
e divirta-se ainda mais a preparar as suas refeições.

PARA ASSINAR OU RENOVAR
a sua assinatura:

Ligue para tel.: **21 922 60 20**,
vá a **www.bimby.pt**
ou consulte o seu Agente Bimby



A Vorwerk Portugal reserva-se o direito de não ter em stock números das revistas anteriores... por isso não deixe de assinar hoje mesmo.

Bimby, momentos de partilha · N.15 – Julho de 2010

RECEITAS

Pequeno almoço

Iogurte «petit-suisse» de morango
Mini panquecas com leite de coco

Entradas

Amêijoas à Bimby
Camarão em papelote
Endívias com atum
Lulas crocantes com maionese
Patê de fígado com laranja

Sopas

Gaspacho de meloa
Creme de tomate divagando
entre aroma de sabores

Saladas

Salada de 3 cores com maionese

Salada de legumes cozidos ao vapor
Salada de pimentos

Vegetariano

Chili com soja
Empadão de arroz e courgette
Macarronete no forno
Tarte de brócolos
Tarte de courgette, cenoura e massa

Peixe

Rissóis de pescada
Salada de lentilhas com atum

Carne

Frango na Púcara
Salada de peito de pato
com molho de manga

Sobremesas

Bolo de banana com nozes
Cassata de natas,
frutas cristalizadas e nozes
Gelado de menta
com pedaços de chocolate
Panacotta com molho de morango
Trifle de frutas com polpa de maracujá

Molhos

Maionese

Bebidas

Daiquiri
Mojito
Piña colada

Bimby, momentos de partilha | Propriedade Vorwerk Portugal, Lda. | R. Quinta do Paizinho – Ed. Bepor, Bloco 2 – 2.º Dto, 2790-237 Carnaxide,
Tel.: 21 417 73 15, Fax.: 21 417 23 41 | Contribuinte n.º 502633220 | **Directora** Isabel Padinha | **Directora-Adjunta** Laura Galhardo Simões
Editora Isabel d'Orey | **Pesquisa, criação e preparação das receitas** Maria José de Resende, Conceição Coelho | **Conceito** Brandscape Leisure
& Lifestyle Marketing | **Colaboradores** Dr.ª Lília Amaral, Joana G. Oliveira | **Redacção** Dept. Marketing Vorwerk Portugal | **Fotografia** António
Nascimento | **Publicidade** Isabel Magalhães (im@brandscape.pt, 214210178) | **Impressão** SOCTIP, Sociedade Tipográfica, S.A. - Estrada Nacional
n.º 10, Km 108,3 Porto Alto | **Tiragem** 10.000 Exemplares | **Depósito legal** 272972/08 | **N.º Registo ERC** 125380
Assinaturas 6 edições Portugal: € 21,00 | Isenta de registo, nos termos previstos pela alínea a) do n.º 1 artigo 12.º do citado DR n.º 8/99

S Como descrever
as férias em apenas
duas palavras



Boa Escolha.